



# Panquecas de calabacín

**Sirve:** 2 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas** calabacín rallado
- 1 cucharada** cebolla finamente picada
- 1** huevo, batido
- 1 1/2 cucharadas** harina
- 1 cucharada** queso Parmesano
- 1/4 cucharadita** perjol picado
- 1/2 cucharadita** ajo en polvo
- sal y pimienta (al gusto, opcional)
- 1 cucharada** aceite de oliva (o aceite en aerosol)

## Preparación

1. Ralle el calabacín y mézclelo con los demás

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>156</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	95 mg
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>11 g</b>
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	63 mg
Hierro	1 mg
Potasio	383 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1 taza
<span style="color: orange;">■</span> Granos	1/2 onza
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

ingredientes, excepto el aceite. Mezcle bien.

2. Use la mezcla para formar tortitas de 3 a 4 pulgadas de diámetro.

3. Caliente el aceite. Cocine las panquecas durante 3 a 4 minutos por cada lado. Retire y escurra sobre las toallas de papel.

University of Wyoming, Cent\$ible Nutrition Program, Cooking For Your or Two p.220